

Nejchutnější bramboráky bez tuku. Díky jedné surovině vůbec nenasáknou olejem

aazdravi.cz/nejchutnejsi-bramboraky-bez-tuku-diky-jedne-surovine-vubec-nenasaknou-olejem

Kateřina Apostolidisová

24. 4. 2023



Bramboráky patří do české kuchyně odnepaměti. Snad v každém kraji pro ně mají nějaký místní název. Křupavé placky, vzniklé smícháním nastrouhaných brambor, mouky, vajec a koření, miluje snad každý. Problém ale může našemu zažívání způsobovat fakt, že jsou poměrně mastné.

V troubě nebo na pánvi?

Samozřejmě existuje varianta bramboráků pečených v troubě na plechu, místo na pánvi na sporáku. Někdy je tak pražíme z dietních důvodů, jindy patří tento způsob přípravy ke krajo­vé tradici.

Mezi těmito dvěma tepelnými způsoby přípravy ale existuje i chuťový rozdíl. Při pečení v troubě působí na potraviny horký vzduch, zatímco na pánvi se teplo šíří prostřednictvím horkého tuku. Bramboráky

z trouby určitě nejsou špatné, ale ty ze sporáku mají výraznější chuť a lákavě křupavé roztřepené okraje.

Jak na nemastné bramboráky

Tajemství jejich křupavosti spočívá ještě v jednom detailu, a tím je sádlo. Nejlepší bramboráky totiž získáte smažením na sporáku na sádle. Smažíte-li je v oleji, zvažte, jestli k němu alespoň část sádla nepřidat. Budou mít ty nejkřupavější okraje, jaké si umíte představit.

Dá se ale nějak předejít jejich charakteristické mastnotě? Můžete je samozřejmě po vytažení z pánve osušit papírovými utěrkami. Spotřebujete jich ale spoustu a odstraní tak přebytek tuku jen z povrchu placky.



Foto: Shutterstock

Pomůže vám alkohol

Přidejte do těsta alkohol! Stačí kávová lžička na 1 kg brambor. Vyberte nějaký bez chuti a zápachu, například vodku a uvidíte, jak budete překvapení. Alkohol se se smažením odpaří, ale zabrání tuku

vpít se do brambor. Z vašich bramboráků už nikdy nebude ukapávat mastnota. Samozřejmě v případě, že se jí chcete zbavit.

Zahod'te teflon, vsad'te na nerez

Vyzkoušejte ještě jednu vychytávku, jak se můžete dopracovat ke křupavějším bramborákům. Smažte je nejlépe na nerezové pánvi. V teflonu nebo smaltu nikdy tak lákavé okraje nezískají a jejich konzistence bude spíše houbovitá.

V 1. řadě ji ale rozežřejte nasucho. Dejte šanci dnu pořádně se alespoň 1 minutu rozpálit. Tak budete mít jistotu, že pánev při vložení studeného sádla a následně těsta neztratí nic z nahromaděného tepla. Ztratí-li tuk při styku s potravinami potřebnou horkost, místo smažení a opékání se dostanete spíše do kategorie vaření a dušení. A tím se změní i výsledná chuť pokrmu.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít